

Time	Narration
00:01	به Spoken Tutorial در Cross Cradle hold برای شیردهی خوش آمدید.
00:07	در این برنامه ما در مورد انتخاب درست گرفتن مناسب نوزاد و مادر برای شیردهی
00:16	آمادگی مادر قبل از شیردهی
00:20	روش گام به گام برای نگه داشتن گهواره ضربدری یاد می گیریم.
00:24	شروع می کنیم
00:26	در سراسر جهان مادران برای شیر دادن بچه از روشهای نگه داشتن مختلف استفاده می کنند
00:32	بهترین روش برای نگه داشتن نوزاد هنگام شیردهی روشی است که در آن مادر و نوزاد برای تمام مدت شیردهی راحت باشند،
00:43	کودک قادر است محکم به سینه مادر متصل شود
00:48	و شیر کافی بخورد.
00:51	حالا در مورد یکی از روشهای نگه داشتن Cross Cradle یاد می گیریم.
00:56	نگه داشتن به روش گهواره ضربدری بهترین روش برای کنترل کامل بدن نوزاد و اتکا سینه و متصل شدن عمیق می باشد.
01:06	قبل از تغذیه نوزاد، مادر باید دست ها را به طور مناسب شستشو داده و خشک کند.
01:12	سپس او باید یک لیوان آب جوشانده سرد شده بخورد.
01:16	مادران شیرده روزانه به طور متوسط 750 تا 850 میلی لیتر شیر تولید می کنند.
01:24	بنابراین، آنها نیاز به افزایش مصرف روزانه آب خود را دارند.
01:29	سپس درباره موقعیت مادر صحبت می کنیم.
01:33	مادر باید روی زمین یا روی تخت در موقعیت چهارزانو نشسته باشد.
01:38	یا روی یک صندلی بنشیند و پاهای خود را روی زمین قرار دهد.
01:43	اگر صندلی خیلی بلند باشد و پاهای او به زمین نرسد-او می تواند پای خود را به آرامی روی چهارپایه کوچک یا بالش که روی زمین است نگه دارد.
01:54	در حال نشستن، باید اطمینان حاصل کند که - پشت او صاف است تا از درد پشت جلوگیری کند.
02:03	شانه هایش راحت باشد نه بلند و یا منحنی
02:08	و این موقعیت آرام در طول جلسه شیردهی باید حفظ شود.
02:13	حالا مادر باید پوشش سینه ای را که می خواهد به نوزاد بدهد بردارد.
02:19	او باید مطمئن شود که هیچ فشاری به خاطر سینه بند و یا بلوز او روی سینه نباشد.
02:26	پس از نشستن راحت، نوزاد را پیش مادر ببرید.

02:31	مادر باید کودک خود را با دست در همان طرف سینه ای که می‌خواهد شیر دهد نگه دارد.
02:39	پاهای نوزاد باید زیر زیر بغل مادر از همان دست قرار گیرد.
02:45	مادر در این تصویر، کودک خود را از سینه راست تغذیه خواهد کرد. بنابراین، پاهای کودک زیر زیر بغل چپ او می باشد.
02:57	او از انگشت شست و انگشتان دست چپ خود برای نگه داشتن بخش پایین سر نوزاد استفاده می‌کند.
03:05	اگر مادر نیاز به حمایت بیشتر برای بلند کردن نوزاد داشته باشد، می‌تواند از یک بالش زیرنوزاد در بغل خود استفاده کند.
03:15	به یاد داشته باشید، مادر نباید هرگز پستان را با خم کردن پشت خود به نوزاد بدهد.
03:21	این باعث ناراحتی و درد پشت مادر خواهد شد .
03:26	او همیشه باید پشت خود را راست نگه دارد و کودک را برای رسیدن به سینه خود بلند کند.
03:33	حالا، موقعیت صحیح شست و انگشتان مادر را می بینیم.
03:39	انگشت شست مادر باید در پشت یک گوش و بقیه انگشتان پشت گوش دیگر نوزاد باشد.
03:46	او نباید انگشتان یا انگشت شست خود را از پشت گوش به گردن کودک حرکت دهد.
03:52	میچ دست او باید بین تیغه های شانه کودک قرار بگیرد.
03:56	او نباید فشار دستش را روی پشت سر کودک بگذارد.
04:04	این باعث می شود کودک در هنگام تغذیه راحت باشد.
04:08	حالا یاد می‌گیریم که چگونه بدن کودک را به درستی قرار دهیم.
04:15	معدة کودک باید به آرامی به بدن مادر فشار داده شود.
04:20	فاصله کمتر بین بدن آنها تلاش کودک برای رسیدن به سینه را کاهش می دهد.
04:26	و این باعث می شود نوزاد به طور عمیق متصل شود.
04:32	نکته دوم در قرار دادن هم ترازای بدن نوزاد است.
04:37	وقتی غذا می خوریم، سر، گردن و بدن ما همیشه در خط مستقیم هستند
04:43	اما معمولاً مادران در حال شیر دادن سر نوزاد را به کنار می چرخانند.
04:50	در این صورت شیر خوردن برای نوزاد راحت نمی باشد.
04:55	سر، گردن و بدن نوزاد همیشه باید در هنگام تغذیه با شیر مادر در خط مستقیم باشد.
05:01	این باعث می شود که بلعیدن شیر برای نوزاد آسان تر شود.
05:05	حالا به نکته سوم دروضعیت قرار دادن بدن نوزاد می آییم.
05:10	مادر باید کل بدن نوزاد را حمایت کند.
05:14	در غیر این صورت، نوزاد باید تلاش زیادی برای چفت شدن عمیق به سینه انجام دهد.
05:22	سپس، نگاهی به موقعیت بینی و چانه کودک می اندازیم.
05:28	بینی نوزاد باید همراه با نوک سینه باشد.
05:33	و چانه اش باید به جلو و خیلی نزدیک به سینه باشد.
05:38	این باعث می‌شود که نوزاد قسمت بیشتری از پایین areola را در هنگام چفت شدن بگیرد.

05:45	و از این رو، از فک پایین برای نوشیدن بیشتر شیر استفاده می کند.
05:51	لطفاً توجه کنید که Areola هاله تیره اطراف نوک سینه می باشد.
05:57	حالا که نوزاد در موقعیت درست قرار گرفته است. یاد می گیریم که چگونه سینه را نگه داریم.
06:04	با استفاده از انگشتان دست دیگر، مادر باید سینه خود را در شکل U از زیر نگه دارد.
06:12	مادر در این عکس از دست راست خود برای نگه داشتن سینه راست خود استفاده می کند.
06:19	برای درک موقعیت درست انگشتان دست و شست، تصور کنید که نوک پستان مرکز ساعت در سینه راست مادر است.
06:31	مادر باید شست راست خود را در موقعیت ساعت 9 در این ساعت قرار دهد.
06:38	در حالی که انگشت اشاره دست راست و انگشت وسط باید در موقعیت ساعت 3 قرار داده شود.
06:46	انگشتان باید همیشه به موازات لب های نوزاد باشند. چرا؟
06:51	با یک مثال ساده این را می فهمیم.
06:56	وقتی ما یک vada pav یا همبرگر می خوریم، لب هایمان به صورت افقی باز می شود.
07:02	ما vada pav یا همبرگر را به صورت افقی نگه می داریم تا گاز بزرگی بگیریم.
07:08	در اینجا، انگشت شست و انگشتان به موازات لب ها قرار می گیرند.
07:12	اگر ما vada pav یا همبرگر را عمودی نگه داریم، نمی توانیم گاز بزرگی بگیریم.
07:19	به همین صورت، جهت لب های کودک را ببینید.
07:25	لب ها عمودی هستند. بنابراین، انگشتان و انگشت شست نیز باید به صورت عمودی بر روی سینه قرار بگیرند.
07:34	این به کودک کمک می کند که بخش بزرگی از پایین areola را در دهان بگیرد.
07:39	علاوه بر اینکه در جهت لب های کودک باشد، انگشتان و شست مادر همیشه باید در فاصله 3 انگشت از نوک سینه باشد.
07:50	باز هم، در حال خوردن vada pav یا همبرگر اگر ما آن را خیلی نزدیک نگه داریم، انگشتان ما دهان ما را از گرفتن گاز بزرگ نگه می دارند.
08:00	اگر ما آن را خیلی دور نگه داریم، به شکل صحیح در دهان ما قرار نمی گیرد.
08:07	بنابراین، ما آن را در فاصله مناسب برای گرفتن گاز بزرگ نگه می داریم.
08:12	به طور مشابه برای کودک، فاصله مناسب 3 انگشت از نوک سینه است، همانطور که در این تصویر نشان داده شده است.
08:20	این فاصله اطمینان می دهد که - انگشتان مادر مانع نوزاد از داشتن بخش بزرگی از areola در دهان نمی شود.
08:29	مادر فقط نوک سینه را فشار نمی دهد که شیر بسیار کمی بیاید.
08:35	مادر مجرای بزرگتر شیر زیر areola را فشرده می کند تا شیر بیشتری بیاید.
08:42	و سینه به شکل صحیح قرار گرفته است تا به نوزاد در اتصال عمیق کمک کند.
08:49	انگشت شست مادر باید به فاصله 3 انگشت از نوک سینه در طرفی که بینی نوزاد است، باشد.
08:59	و 2 انگشتان آن باید در فاصله 3 انگشت از نوک سینه در جهتی که چانه نوزاد است، باشد.

09:09	به مثال vada pav یا همبرگر می رویم.
09:13	پس از نگه داشتن vada pav و یا همبرگر به درستی، ما همیشه آن را فشار می دهیم تا گاز بزرگی بزنیم.
09:21	به طور مشابه، مادر باید به آرامی پستان خود را در U شکل از پایین نگه دارد.
09:28	این به کودک کمک می کند که بخش بزرگی از سینه را در دهان بگیرد.
09:34	اما به یاد داشته باشید، مادر نباید سینه اش را در حالت V فشار دهد.
09:39	فشار دادن V شکل پستان را نیشگون می گیرد و باعث تغذیه نوک پستان می شود.
09:45	همچنین مطمئن شوید که فشار مساوی از انگشتان و شست به پستان وارد شود.
09:52	در غیر این صورت، نوک پستان به سمت راست یا سمت چپ حرکت می کند. و نوزاد نمی تواند محکم به سینه وصل شود.
10:00	به یاد داشته باشید که هرگز سینه خود را با فشار دادن آن به کنار به سمت نوزاد نیاورید.
10:08	همیشه نوزاد را به سمت سینه بیاورید.
10:12	حالا، کودک در حالت گهواره ضربدری نگه داشته شده است و آماده است به سینه برای تغذیه با شیر مادر متصل شود.
10:18	پیوند درست کودک به سینه در آموزش دیگری در همین مجموعه توضیح داده شده است.
10:24	وقتی که کودک به طور عمیق به سینه متصل شود و اگر سینه خیلی سنگین نباشد، مادر باید سینه خود را رها کند. و آن دست را در زیر کودک نگه دارد.
10:40	در این موقعیت، مادر باید هر دو بازو خود را بسیار نزدیک به بدن نوزاد بیاورد.
10:46	این کار باعث راحتی او در دوران شیردهی می شود.
10:50	به پایان این برنامه می رسیم
10:54	در این برنامه در مورد انتخاب درست روش نگه داشتن نوزاد برای شیر دادن
11:03	آمادگی مادر قبل از شیردهی روش گام به گام برای نگه داشتن گهواره ضربدری یاد گرفتیم.
11:09	این برنامه توسط پروژه Spoken Tutorial در IIT Bombay منتشر شده است.
11:15	بودجه Spoken Tutorial Project توسط NMEICT, MHRD دولت هند تأمین می شود. اطلاعات
11:23	بیشتر در این لینک در دسترس می باشد.
11:28	قسمتی از بودجه این برنامه توسط کمک سخاوتمندانه WHEELS Global Foundation تأمین شده است.
11:34	این برنامه بخشی از "Maa aur Shishu Poshan Project" می باشد. domain reviewer این برنامه
11:39	Dr. Rupal Dalal, MD Pediatrics می باشد.
11:45	متخصص تغذیه Tasneem Shaikh به همراه animator Shital Joshi از IIT Bombay ترجمه و صداگذاری شبنم اقبال خان. باتشکر از شما.